

نوجوان کامیاب

کاربرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و روان‌شناسی مثبت‌گرا
برای مدیریت هیجان‌ها و دستیابی به اهداف و برقراری ارتباط
راهنمای درمانگران، معلمان و مشاوران مدرسه

تألیف

دکتر لوئیز. ال. هیز
دکتر جوزف کیاروچی

با مقدمه

دکتر استیون سی. هیز

ترجمه

سمانه معین

کاندیدای دکترای مشاوره

دکتر مریم مظاهری

دکترای روان‌شناسی بالینی

فهرست

سخن مترجمان	۹
مقدمه‌ای بر ترجمه کتاب	۱۱
پیشگفتار: پیش‌روی جرأت‌مندانه با کمک مدل‌های مناسب جهت کاربرد اکت برای کودکان و نوجوانان	۱۳

بخش اول: آموختن DNA-V، مهارت‌های پایه

فصل ۱: عناصر کامیابی	۱۸
فصل ۲: ارزش‌ها به ما کمک می‌کنند به معنا و سرزندگی دست‌یابیم	۴۱
فصل ۳: نصیحت‌گر به ما کمک می‌کند به شکل مؤثری راه خود را پیدا کنیم	۵۸
فصل ۴: مشاهده‌گر به ما کمک می‌کند، قدردان باشیم و انتخاب کنیم	۸۶
فصل ۵: کاشف به ما کمک می‌کند، رشد و تحول یابیم	۱۲۲
فصل ۶: بازگشت به ارزش‌ها و تعهد نسبت به عمل	۱۵۷
فصل ۷: با ترکیب مهارت‌های DNA-V، قدرتی منعطف را توسعه دهید	۱۷۲

بخش دوم: مهارت‌های پیشرفته: استفاده از DNA-V

برای ارتقاء دنیای خودمان و دنیای اجتماعی‌مان

فصل ۸: خود در عمل	۲۰۴
فصل ۹: توسعه دیدگاه خود انعطاف‌پذیر	۲۲۷
فصل ۱۰: از خودآزاری تا شفقت نسبت به خود	۲۴۶
فصل ۱۱: دوستی و عشق در خون ما است	۲۶۹
فصل ۱۲: ساختن شبکه‌های اجتماعی قوی	۲۹۶
فصل ۱۳: هشت نکته برای آن‌که در مدل DNA-V مهارت کسب کنید	۳۲۴
منابع	۳۵۴
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۳۶۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۳۶۷

«مطالعه کتاب نوجوان کامیاب، شما را به گونه‌ای منحصربه‌فرد، جذاب و بسیار آموزنده، در سفری به سوی قلب و ذهن نوجوانان، پیش می‌برد. از ابتدا احساس می‌کردم به عنوان یک درمانگر، همیشه مجبورم به این فکر کنم که چگونه قصد دارم به نوجوانان پریشان کمک کنم تا با دنیای بزرگسالی انطباق یابند. این کتاب آن فرض را کاملاً تغییر می‌دهد و از ما می‌خواهد به جای آنکه به نوجوانان کمک کنیم تا با اندوختن توانایی‌هایشان در سفرشان به سوی بزرگسالی معطل شوند، به این توجه کنیم که در دنیای آن‌ها چه می‌گذرد؛ برای آنکه از ویرانی و وراجی ذهن خودمحور جدا شده و در رفتارهایشان سرزنده و تجربه‌گر شوند. همانند این ضرب‌المثل که «کل روستا برای رشد کودک باید بسیج شوند»، کتاب حاضر با رویکرد اجتماعی مانند مدل DNA-V به ما درکی از جهت‌گیری درباره نوجوان پریشان می‌دهد. این کتاب بسته کاملی از بینش‌های روشن، نمونه‌های موردی جالب، مکالمات درمانگر-مراجع، نکات بالینی عملی، شیوه‌نامه‌های اجرایی آموزش، و کاربرگ‌ها را ارائه می‌دهد. همه این‌ها به شکلی سرگرم‌کننده و مکالمه‌ای نوشته شده و متن روان و راحتی برای مطالعه دارد. نوجوان کامیاب، چشم‌اندازی اجتماعی از نوجوانی ارائه می‌دهد، از پیچیدگی‌های رشد خود-روایتگری سالم، تا خلق طبیعی گروه‌های یاریگر اجتماعی که به نوجوان کمک می‌کند تا عمل مهربانی به خود و دیگران را کشف کند. این کتاب منبع ضروری برای معلمان، مشاوران مدرسه، درمانگران و سایر افرادی است که قصد دارند به نوجوانان کمک کنند تا موفق شوند»

— دکتر کرک استروسال، بنیان‌گذار درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (اکت) و نویسنده همکار در کتاب درون/این لحظه و در/این لحظه

«کتاب حاضر برای درک ما از چگونگی روند رشد نوجوان، زمینه جدیدی می‌شکافد. این کتاب رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد را به راهبردی منتقل می‌کند که در آن به نوجوانان کمک می‌شود تا شایستگی‌های اجتماعی و هیجانی خود را پرورش دهند. انتظار دارم که کتاب حاضر، مدارس، خانواده‌ها، مراکز مشاوره، مراکز قضایی مرتبط با نوجوانان و انجمن‌ها را قادر سازد بیش‌ازپیش به سمت تضمین این موضوع حرکت کنند که نوجوانان به اعضای دلسوز و مولد جامعه خود تبدیل شوند.»

— دکتر آنتونی بیگلان، دانشمند ارشد انستیتوی پژوهشی اورگان، و نویسنده کتاب/اثر پرورش

«کتاب حاضر منبع عالی است که توسط دو متخصص برجسته ماهر و صاحب‌نظر نوشته شده است. هر بخش سرشار است از تمرینات خلاقانه، استعاره‌ای برای توضیح موضوعات پیچیده، و متونی که می‌توانند به خوبی برای نوجوانانی که قصد کمک به آن‌ها را دارید، تنظیم شوند. این کتاب با راهبردی گام‌به‌گام، نقشه راهی برای هدایت نوجوانان به سمت یک زندگی بهتر است.»

— دکتر تاد بی کاشدان، استاد روان‌شناسی دانشگاه جورج ماسون و نویسنده همکار کتاب صعود از نیمه تاریک وجود

«کتاب حاضر در مورد آسیب‌شناسی روانی نیست. کتاب در مورد بحران هویت و شدن است، که در دوران نوجوانی رخ می‌دهد. هیز و کیاروچی رویکرد تحولی جامعی را بر مبنای بهترین دانش موجود ارائه می‌دهند. این کتاب شامل کاربرد عملی یک نظریه دقیق است و با ابزارها، سناریوها و مثال‌های زندگی واقعی مجهز شده است تا به آسانی در اختیار هر معلم، مشاور و هر متخصص مراقبت بهداشت قرار گیرد.»

— دکتر کلی جی ویلسون، استاد روان‌شناسی دانشگاه میسی سیپی، و نویسنده ذهن‌آگاهی

برای دو

«چگونه می‌توانم اشتیاقم را برای این کتاب پنهان کنم! کتاب حاضر منبع ارزشمندی برای کمک به نوجوانان است که به آن‌ها کمک می‌کند تا با حداکثر قابلیت خود رشد کرده و به‌طور کامل زندگی کنند. این کتاب نقشه راه جذاب و واضحی با پیشنهادهای عملی، کاربرگ‌ها، تمرینات، و مثال‌ها است. کتاب منبع ضروری برای معلمان، مشاوران، و متخصصان سلامت است که با نوجوانان کار می‌کنند.»

— فردریک لیویم، روان‌شناس بالینی، محقق بالینی در مورد اکت برای نوجوانان در

انستیتو کارولینسکا در استکهلم سوئد، و نویسنده همکار در کتاب کارکنان ذهن آگاه و

مؤثر

«نوجوان کامیاب جلوتر از رفتارگرایی سنتی حرکت کرده و رویکرد جدیدتری را ارائه می‌دهد تا نوجوانان را در شیوه‌های ارتباطی حیات‌بخش، درگیر کند. کتاب حاضر با ایده‌هایی در مورد تعامل بین روان‌شناسی مثبت و رشد نوجوانان، و با راهبردهای عملی برای کمک به نوجوانان جهت شناسایی اهداف معنادار و ارزش‌های زندگی، غنی شده است. هیز و کیاروچی بسیاری از گذرگاه‌های مفید و عینی را برای بزرگسالان به‌دقت به تصویر می‌کشند تا روابطی سازنده و یاری‌بخش با نوجوانان بسازند که آن روابط می‌تواند به شکوفایی هر دو طرف گفتگو کمک کند. این کتاب قطعاً چنین زمینه‌ای را مهیا خواهد کرد.»

— ریچارد ام. رایان، استاد انستیتو آموزش و روانشناسی مثبت در دانشگاه کاتولیک‌های

استرالیا

«نوجوان کامیاب، شامل درک و خرد بالایی در مورد نوجوانان است و رویکردی عملی را در راه تکامل انطباقی، به کار با آن‌ها اتخاذ می‌کند. چندین راهنمای راه مشخص و عملی برای این کار مهم وجود دارد، و مدلی که نویسندگان ساخته‌اند ضمیمه مفیدی برای کار بالینی است.»

— دکتر پاتریک مک گوری مدیر اجرایی اوریگان، و استاد سلامت روان نوجوانان

دانشگاه ملبورن

«کتاب حاضر منبعی است که مدت‌ها بود ضرورت وجود آن حس می‌شد. ترکیب تخصص هیز و

کیاروچی در کار بالینی و پژوهشی با نوجوانان، در ساده‌سازی کاربرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، حتی برای کسانی که تازه با رویکردهای موج سوم درمان شناختی رفتاری (CBT) آشنا شده‌اند، مشارکت داشته است. مدل DNA-V بر مبنای سنت پژوهش ACT استوار است. نویسندگان ماهیت این رویکرد را در سه رفتار هسته‌ای خلاصه کرده‌اند و ایجاد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و باز بودن نسبت به دنیا و هر چه در آن به تجربه می‌آید را تسهیل کرده‌اند (که این همان چیزی است که اساساً مورد نیاز هر نوجوانی در دنیا است). برای به عمل درآوردن مدل DNA-V لازم نیست که یک متخصص ACT باشید، اما در ادامه متخصص این حوزه خواهید شد. تمرینات و استعاره‌ها به‌طور ویژه در یک چهارچوب رشدی و متناسب با ذهن نوجوانان سازمان‌دهی شده‌اند که به خواننده کمک کند زمینه آن مدل را فراهم کند تا مهارت‌های DNA را در نوجوانان برانگیزد و تقویت کند. این کتاب توسط هر کس که به دوره نوجوانی علاقه‌مند است یا در حال تبدیل شدن به یک درمانگر، مشاور، معلم و مادر یا پدر است باید خوانده شود (و به عمل درآید).»

— **جیوم‌بتیستا پرستی**، دانشیار روان‌شناسی و هماهنگ‌کننده دوره لیسانس روان‌شناسی دانشگاه کورانا، ایتالیا

«مشاوران، معلمان، و متخصصان بالینی به گوش باشید. اگر شما درباره نوجوانان و کمک به رشد آنها دغدغه دارید، این کتاب مناسب شما است. نویسندگان مبنایی نظری برای حمایت از مفهوم‌سازی مدل DNA-V تحول نوجوانی فراهم کرده و مداخله را با کاربرگ‌های قابل بارگیری آسان ساخته‌اند. آن را بخوانید، به کارگیرید و به این حقیقت افتخار کنید که شما بیش‌ازپیش قادر خواهید بود تا رهبران فردا را دوست داشته، محافظت و تجهیز کنید.»

— **دکتر پاتریشیا جی. رابینسون**، هدایت‌گر یا مربی گروه مشورتی چشم‌انداز کوهستان، و نویسنده همکار کتاب *تغییر رفتار واقعی در مراقبت اولیه*.

سخن مترجمان

کتاب نوجوان کامیاب (Thriving Adolescent) مدلی خلاقانه و منحصر به فرد از کاربرد رویکرد پذیرش و تعهد (اکت ACT) برای مداخله در زمینه چالش ها و مشکلات دوران نوجوانی ارائه می دهد. مدلی کاملاً منطبق بر بافت و نیاز نوجوانان؛ به گونه ای که به راحتی و با جذابیت خاص خود وارد دنیای نوجوان شده و با هدف تقویت مهارت های درونی و افزایش کارایی او در ارتباط با خود و جامعه و ایجاد قدرتی انعطاف پذیر، جهت ساخت یک زندگی پویا و سرزنده، نوجوان را همراهی می کند. نکته قابل توجه در این مدل، استفاده از استعاره های خاص و جذاب، متناسب با سنین نوجوانی و خلاصه سازی رویکرد اکت در قالب مدل DNA-V است؛ بدون آنکه در مبانی بنیادی این رویکرد خدشه ای وارد کند. این مدل خود استعاره ای از DNA بیولوژیکی انسان است. با این استدلال که همانند ویژگی های زیستی منحصر به فرد افراد، ویژگی ها و مهارت های روانشناختی هر فرد نیز کاملاً مختص او و نشأت گرفته از داستان خاص زندگی اوست و باید دقت داشت که قابلیت توانمندسازی یا آسیب رسانی به فرد را نیز دارد که با آگاهی و شناخت مناسب، می توان از وجه تقویت کننده آنها برای افزایش انعطاف پذیری روانشناختی و ساخت یک زندگی مؤثر و بالنده کمک گرفت. هم چنین با تأکید بر بافت ارتباط نوجوان با خود و ارتباط او با جامعه، تحت عناوین دیدگاه خود و دیدگاه جامعه به اتخاذ رویکردی زمینه گرا وفادار مانده، همه چالش های نوجوان را در این دو دیدگاه مورد توجه و مداخله قرار می دهد و با ارائه رویکردهای شفقت با خود و دیگران به غنای مدل می افزاید. هم چنین متناسب با مدل DNA شیوه ای کاربردی برای مفهوم سازی مشکل در مداخلات ارائه می دهد. نظر به فقدان مدل ها و شیوه نامه های درمانی و مداخلاتی منحصر به سنین نوجوانی و با توجه به آنکه به هنگام کار با نوجوانان، غالباً از مداخلات تعدیل شده ای که اساساً برای بزرگسالان طراحی شده است، پیروی می شود و هم چنین داده های تجربی که اثربخشی رویکردهای زمینه گرایی مانند اکت را برای کار با نوجوان به اثبات رسانده اند، مترجمین بر آن شدند تا در حد توان، با برگردان این کتاب به زبان فارسی، به غنا و تجهیز زمینه های کار با نوجوان در ایران کمک کنند. مؤلفین کتاب حاضر، دو روان شناس استرالیایی متخصص در زمینه نوجوانی با رویکرد پذیرش و تعهد هستند که پیش از این نیز با انتشار کتابی در زمینه کاربرد اکت در دروان نوجوانی، فعالیت و تقویت مدل حاضر را با کسب تجاربی در آن کتاب، پایه گذاری نمودند (کتاب Get Out of Your Mind & Into Your Life For Teens). دکتر لویی هیز، روان شناس بالینی و مدرس جهانی رویکرد اکت در زمینه کار با کودکان و

نوجوانان و استاد ارشد دانشگاه ملبورن و سلامت جوانان اورگان، همکار و ریاست انجمن علوم زمینه‌گرا (ACBS) و دکتر جوزف کیاروچی استاد انستیتو روان‌شناسی مثبت و دانشگاه استرالیایی‌های کاتولیک، پژوهشگر و درمانگر ACT، با همکاری یکدیگر توانسته‌اند یک راهنمای گام به گام ویژه متخصصین نوجوان منتشر کنند و با برگزاری کارگاه‌های حضوری و آنلاین، به نشر و بسط این مدل بپردازند.

در پایان لازم می‌دانیم تا قدردانی خود را از همه کسانی که در انتشار کتاب حاضر سهمی داشته‌اند ابراز کنیم. از مدیریت محترم انتشارات ارجمند و تیم فعال و توانمند ویراستاری، روابط عمومی، طراحی و چاپ انتشارات ارجمند که با فراهم آوردن شرایط مناسب و با ارائه پیشنهادات دقیق و دلسوزانه در ارائه هرچه بهتر ترجمه حاضر با ما همکاری داشته‌اند، از استاد بزرگوار و همواره همراه، دکتر محمدرضا عابدی، استاد تمام و عضو هیئت علمی گروه مشاوره دانشگاه اصفهان برای نگارش مقدمه، استاد عزیز، دکتر راضیه ایزدی برای هر آنچه در زمینه درمان پذیرش و تعهد از ایشان آموختیم و بابت پیشنهاد ایشان برای ترجمه کتاب، و همه شما مخاطبین گرانقدر که مایه دلگرمی و انگیزه ما در به انجام رساندن این ترجمه بودید.

سمانه معین

مریم مظاهری

مقدمه‌ای بر ترجمه کتاب

غفلت، یعنی عدم آگاهی و یا نامشخص بودن ارزش‌ها، یکی از مهم‌ترین چالش‌های دوران نوجوانی است. درواقع می‌توان غفلت را مهم‌ترین دام این دوران تلقی کرد.

اما دومین دام که شاید از دام اول دست‌وپاگیرتر است تعریفی است که در دوران نوجوانی از موفقیت وجود دارد. به نظر بسیاری از نوجوانان موفقیت پس از کسب و یا رسیدن به نقاطی مشخص حاصل می‌شود.

می‌توان در دوران نوجوانی دام سوم را هم تصور کرد و آن دام چسبیدن به یک زمان؛ گذشته، حال و آینده است. گاه نوجوانان در دام گذشته یعنی آنچه آموخته‌اند می‌افتند و بسیار سستی می‌شوند، گاه لذت و تجربه آنچه اکنون رخ می‌دهد آن‌ها را به سمت خود می‌کشد، و گاه به رشد و توسعه خود در آینده می‌اندیشند.

با توجه به سه دامی که یک نوجوان در دوران نوجوانی به آن‌ها گرفتار می‌شود چگونه می‌توان به او کمک کرد تا کامیاب شود؟!

کتاب حاضر تلاش کرده است نوجوان را در مسیری قرار دهد که با مدلی به نام DNA-V از این دام‌ها عبور کند و به کامیابی دست یابد. در ابتدای کتاب با چهار اصطلاح نصیحت‌گر، مشاهده‌گر، کاشف و ارزش‌ها مدل توضیح داده می‌شود و در ادامه با زبانی بسیار ساده به توصیف مهارت‌هایی می‌پردازد که در مدل DNA-V می‌تواند نوجوان را به سمت کامیابی هدایت کند.

کتاب سه ویژگی منحصر به فرد دارد. اول مدلی نظری ارائه می‌دهد که با استفاده از رویکردهای عمیق روان‌شناسی تدوین شده است. ثانیاً بسیار ساده و روان این مدل را توضیح می‌دهد، به قسمی که می‌توان با همین زبان با نوجوان صحبت کرد. و ثالثاً عملیاتی است و می‌توان به راحتی با استفاده از فنونی که ارائه می‌دهد نوجوان را در مسیر کامیابی قرار داد.

همکاران گرامی، سرکار خانم مریم مظاهری و سمانه معین که مدت زیادی است با رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) مشغول فعالیت می‌باشند و تجربه عملی بسیار خوبی دارند، کتاب را ترجمه کرده‌اند. با توجه به اینکه مدل معرفی شده در کتاب علاوه بر سایر رویکردها عمده‌تأ بر پایه رویکرد ACT است، و با توجه به تجربه و دانش این همکاران در این خصوص، انتخاب واژه‌های معادل، بسیار خوب، صورت گرفته و متنی بسیار روان و سالم تهیه شده است. اطمینان دارم کتاب مورد توجه مشاوران و روان‌شناسان، خصوصاً متخصصانی که با نوجوانان در ارتباط‌اند، قرار خواهد گرفت.

در پایان ضمن آرزوی موفقیت برای مترجمان کتاب، امیدوارم بتوانند با کارگاه‌های آموزشی ویژه متخصصان و همین‌طور نوجوانان به کامیابی افراد نوجوان کمک کنند.

محمد رضا عابدی

استاد تمام گروه مشاوره، دانشگاه اصفهان

مهرماه ۱۳۹۷

پیشگفتار

پیش روی جراثمدانه با کمک مدل های مناسب جهت کاربرد اکت برای کودکان و نوجوانان

کودکان و نوجوانان بزرگسالانی کوچک نیستند، همان طور که یک جوانه، درختی کوچک نیست. درواقع، اگر همه چیز خوب پیش برود، روزی فرامی رسد که کودکان، بزرگسال خواهند شد و بی تردید فرآیندهای رشدی که به عنوان یک کودک از میان آن ها گذر کرده اند، در حالات بزرگسالی آن ها بازتاب خواهد یافت. و احتمالاً از یک دیدگاه مسلط بزرگسالانه، می توانیم ببینیم که چگونه شکل های خاص بعدی، در اشکال اولیه انعکاس یافته اند.

متأسفانه چنین دیدگاهی، لزوماً آن چیزی نیست که باید در مورد نحوه حمایت از یک رشد سالم بدانیم. دیدن جوانه در درخت راحت تر از دیدن درخت (و نه مثلاً کاهو، یا خار) در جوانه است.^۱ به عبارت دیگر، ما به ایده ها، طبقه بندی ها، و روش هایی نیاز داریم که با هر مرحله از زندگی که مدنظر داریم، هماهنگ و سازگار باشد. نمی توانیم تنها بر مبنای آسیب شناسی روانی مرتبط با بزرگسال، کودکان را مورد قضاوت قرار داده و آن را از نظر رشدی کافی و مناسب بدانیم.

مدت هاست که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، برای کودکان و نوجوانان کمی ناشیانه به کاررفته است. می دانیم که مدل زیربنایی مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد کار می کند چرا که برنامه های مناسب کودکان در مورد انعطاف پذیری روان شناختی مسیرهای رشدی را به شکلی هیجان انگیز و منسجم پیش بینی می کنند. اجتناب تجربه ای به اندازه بزرگسالان، برای کودکان نیز سمی است؛ هم بزرگسالان و هم کودکان در آمیختگی شناختی گرفتار می شوند؛ ذهن آگاهی برای هر دو گروه مفید است؛ و سایر فرآیندهای اکت نیز به همین ترتیب است.

اما این بدین معنا نیست که می توان از نظر درمانی همانند بزرگسال با کودک و نوجوان کار کرد یا خدمات پیشگیرانه را طراحی کرد. ما نیازمند مفاهیم و روش هایی هستیم که بتواند کودکان را در جای خودشان در نظر گیرد، و متخصصان را به نحوی هدایت کند تا بتوانند به کودکان و نوجوانان یاد دهند که در طول زمان از نظر روان شناختی، انعطاف پذیرتر شوند.

من معتقدم که کتاب حاضر، یک پیشروی مهم در مسیر چنین هدفی است. من به هنگام مطالعه پیش نویس اولیه کتاب هیجان زده شده بودم و نویسندگان را تشویق کردم تا ایده هایشان، مبنی بر کنار

۱. یادداشت مترجم: به این معنا که مرور گذشته سپری شده یک پدیده از تجسم آینده احتمالی آن آسان تر است. در مسیر رشد با اطمینان بیشتری می توان روند طی شده تحول یک بزرگسال را در نظر آورد اما روند رشد کودک و اینکه چگونه رخ خواهد داد واضح نیست.

گذاشتن بسیاری از توصیفات سنتی تر اکت را پیگیری کنند. من فکر می‌کنم، به احتمال زیاد همان طور که مدل شش ضلعی ACT برای بزرگسالان کاربرد دارد، مدل DNA-V اکت برای کودکان نیز کاربردی است. از آنجایی که پژوهش‌های مداخلاتی ویژه و مبتنی بر این مدل هنوز کافی نیست نمی‌توانیم از کاربرد این مدل برای کودکان، با اطمینان سخن بگوییم اما با این حال، هماهنگی مدل DNA-V با آنچه ما در مورد ACT برای کودکان و نوجوانان می‌دانیم، مایه قوت قلب است و چشم‌اندازهایی که در این مدل گشوده می‌شود قابل توجه و بدیهی هستند.

اجازه دهید یک مثال بزنم.

ایده‌های مرسوم در مورد هم‌جوشی‌زدایی به این منظور طراحی شده‌اند تا به کاهش و تعدیل نفوذ بیش از اندازه زبان کمک کنند. اما «هم‌جوشی‌زدایی» اصطلاحی نیست که برای کار با مراجعین طراحی شده باشد، بلکه برای درمانگران است و به‌خودی‌خود مطلب چندانی برای ارائه نحوه کار با کودکان ندارد. استعاره «نصیحت‌گر»^۱ که بخشی از چنین حوزه مفهومی را پوشش می‌دهد، می‌تواند درمانگران را به شکل مستقیم‌تری هدایت کند. ورود و خروج بی‌دردسر و آرام به زمان‌هایی که یک نصیحت‌گر بیش از اندازه دستور می‌دهد (مثلاً یک «نصیحت‌گر پرتوقع» یا یک «نصیحت‌گر بدجنس») یا زمان‌هایی که توصیه‌های مفیدی می‌کند، آسان به نظر می‌رسد. استفاده از استعاره به‌طور مستقیم با کودکان، هم‌جوشی‌زدایی سالم را هدایت می‌کند. شاید استفاده از استعاره نصیحت‌گر کمی اندازه‌گیری دقیق فرآیندهای خاص تغییر را (در زمینه پژوهش) محدود کند اما مزایای درمانی قابل توجهی دارد.

DNA-V تک‌به‌تک اصطلاحات شش ضلعی را برای زمینه نوجوانی معادل‌سازی نمی‌کند. و لازم هم نیست که چنین کاری را انجام دهد. در عوض بازنمایی تلاشی برای توسعه یک مدل مداخله بالینی است که هسته علوم رفتاری بافت‌گرا، ACT و فرآیندهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را بازتاب می‌دهد و درعین حال راهنمایی‌های مستقیم‌تری درباره نحوه انجام این کار به درمانگران ارائه می‌کند. این مدل یک ایده نوین و مهیج است. به نظر می‌رسد که نباید هیچ‌یک از موضوعات ارزشمند در دستورالعمل‌های اجرایی مداخله ACT کودکان، کنار گذاشته شوند؛ بسیاری از این روش‌ها می‌توانند در قالب مدلی که به راحتی قابل فهم، انتقال و به یاد آوردن است، مجدداً مورد بررسی قرار گرفته، تغییر داده شده و بازتولید شوند. برای مثال، به نظر می‌رسد که ارتباط بین انعطاف‌پذیری، ارزش‌ها، و عمل متعهدانه به شکلی کاملاً طبیعی از استعاره «کاشف» استنباط می‌شود. لازم نیست که بر روی عنصر به عنصر مدل شش ضلعی کار کنید و سپس تمامی عناصر را در یک بسته درمانی معنادار ترکیب کنید. در مدل DNA-V چشم اندازی از یک نقش وجود دارد - نقش یک کاشف^۲ - که به شکلی ملموس مجموعه‌ای از مؤلفه‌های معنادار از منظر درمان پذیرش و تعهد (ACT) را در برمی‌گیرد...

من فکر می‌کنم که به عنوان جامعه علوم بافت‌گرا، از ابتدا نمی‌توانستیم با مدل DNA-V در ACT،

1. advisor
2. discoverer

کار با کودکان و نوجوانان را شروع کنیم و در عین حال از دیدگاه علوم رفتاری بافت‌گرا انتظار علمی پیش‌رونده را داشته باشیم. مدل DNA بر فراز دهه‌ها تلاش سخت و مداوم پژوهشی و نظری درباره موضوعات مربوط به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، زمینه‌گرایی عملکردی، نظریه چارچوب رابطه‌های ذهنی، و موضوعات علوم تکاملی ایستاده است. با این حال، در جایگاهی که اکنون این حوزه در آن قرار دارد، مدل DNA-V به نظر می‌رسد گامی مهم و رو به جلو باشد - نه به‌عنوان جایگزینی برای آن مفاهیم نظری پیشین، بلکه به‌عنوان بخشی از مجموعه ابزارهای علمی و بالینی کاربردی که برای پیشرفت از موقعیت کنونی مان، به آن‌ها نیاز داریم.

ویژگی نهایی این کتاب بسیار قابل توجه است.

از همان آغاز گسترش مفاهیم روان‌شناختی از فرد به گروه، از ویژگی‌های شاخص تحلیل رفتاری بوده است. علم رفتاری بافت‌گرا و ACT برای بازگشت به آن دیدگاه اصلی، از پیوند ایده‌های تکاملی و تحول فرهنگ بهره برده‌اند و این کتاب چنین فرآیندی را روشن می‌کند. ما موجوداتی اجتماعی هستیم، و حذف گروه از دیدگاه روان‌شناختی ما به کودکان، منجر به نادیده گرفتن زمینه طبیعی آن‌ها می‌شود. دیدن اینکه چگونه این کتاب به طور طبیعی در سطوح مختلف تحلیل حرکت می‌کند، شگفت‌انگیز است. من فکر می‌کنم که در این زمینه پس از سال‌ها کار و تلاش، گشایشی رخ داده است و همه کتاب‌ها در زمینه ACT و فرآیندهای مرتبط در حال پیشرفت با آن، لازم خواهد بود که این نکته را مورد توجه قرار دهند که چگونه می‌توان مردم را به جایگاه خود یعنی زمینه اجتماعی و فرهنگی‌شان، بازگرداند.

من نویسندگان را به خاطر آنچه انجام داده‌اند تحسین می‌کنم و مطالعات و پیشرفت‌های بسیاری که پیش‌بینی می‌کنم از این کتاب نشأت خواهد گرفت را پیگیری و دنبال می‌کنم. برای من مشخص است که پیشرفت واقعیت دارد - و امیدوارم که به‌عنوان یک جامعه پژوهشی و نظری به‌منظور تعیین چگونگی و میزان دست‌یابی به چنین پیشرفت‌هایی، به سرعت حرکت کنیم.

استیون سی. هیز

دانشگاه نوادا

جولای ۲۰۱۵

بخش اول

آموختن DNA-V

مهارت‌های پایه

فصل ۱

عناصر کامیابی

چگونه می‌توانیم به نوجوانان کمک کنیم تا کامیاب شوند؟ ما معتقدیم با بررسی مدل‌های درمانی بزرگسالان نمی‌توان به این سؤال پاسخ داد. معمولاً چنین مدل‌هایی به دنبال مقایسه بزرگسالان بهنجار با گروه‌های بالینی هستند و سپس مداخلاتی را ارائه می‌دهند تا گروه بالینی را به حالت نرمال نزدیک‌تر کنند. به عنوان مثال برخی از رویکردهای درمانی به دنبال چالش با باورهای ناکارآمد، «ناهنجار» هستند و آن‌ها را با باورهای هنجارتر یا کارآمد جایگزین می‌کنند (بک، ۲۰۱۱؛ کیاروچی و بیلی، ۲۰۰۹). با توجه به دیدگاه تحولی، استفاده از یک مدل درمانی مختص بزرگسالان، منجر به درک محدودی از دوره کودکی و نوجوانی خواهد شد. کمی شبیه به این است که صرفاً با مطالعه درختی کاملاً رشد یافته بخواهیم به این موضوع پی ببریم که چگونه یک دانه، در روند رشد خود به یک درخت تنومند و سالم تبدیل خواهد شد. چنین رویکردی توانایی ما را برای درک شرایط بیولوژیکی و محیطی که در وهله اول، به رشد مثبت منجر می‌شود، محدود می‌کند. این کتاب با دانه - کودک - شروع می‌کند و به دنبال این است که شرایطی را توصیف کند که طی آن کودک در روند رشد خود به یک فرد جوان قوی و سالم تبدیل می‌شود.

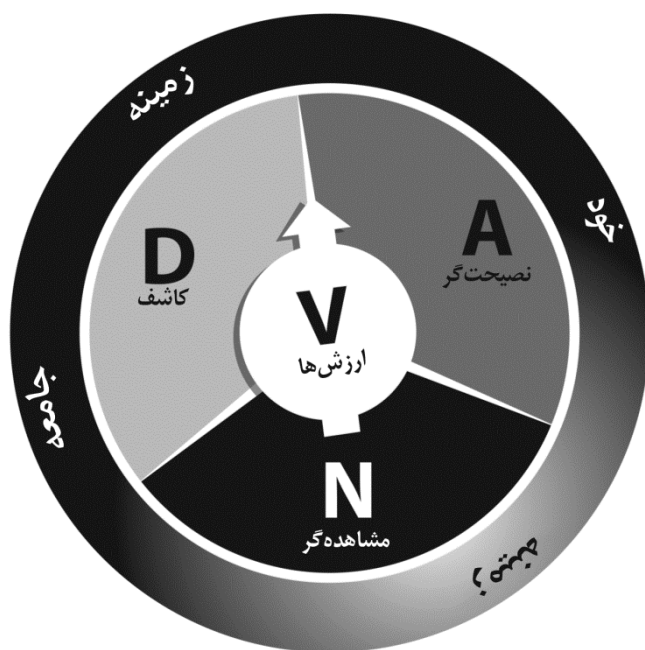
رشد اجتناب‌ناپذیر است اما کامیابی این‌طور نیست. برخی از نوجوانان با گذشت زمان، درک خود را از دنیا افزایش می‌دهند. درحالی‌که دیگران رفته‌رفته کوتاه‌فکر می‌شوند. برخی دوستانی پیدا می‌کنند، اما برخی دیگر به یک دنیای خیالی و تنهایی پناه می‌برند. برخی به دنبال فعالیت‌هایی می‌روند که چالش‌برانگیز و هیجان‌انگیز هستند اما سایرین همه‌چیز را خسته‌کننده می‌یابند.

ما می‌توانیم کامیابی را افزایش دهیم. مجبور نیستیم که مسائل دنیایی را حل و فصل کنیم که در آن تعداد زیادی از نوجوانان رنج‌کشیده هستند. دنیا می‌تواند به‌سوی بهتر شدن تغییر جهت دهد، همان‌طور که در حال حاضر این‌گونه شده است. برای مثال، در حال حاضر نوجوانان امن‌تر هستند چراکه دیگر برای جامعه قابل‌پذیرش نیست که والدین فرزندان خود را مورد ضرب و شتم قرار دهند. هم‌چنین، نوجوانان در حال حاضر باهوش‌تر از هم‌نوعان خود در دهه ۱۹۳۰ میلادی هستند (فلاین، ۱۹۸۷)، شاید این موضوع حاصل بهبود و پیشرفت تغذیه و تحصیلات باشد. اما چه چیز ما را از به حداکثر رساندن توانایی نوجوانان برای کامیابی - توسعه دوستی و عشق، لذت بردن از لحظات، پذیرای چالش بودن، خود مراقبتی، بخشنده بودن

نسبت به دیگران، و داشتن تأثیری مثبت بر دنیای‌شان - بازمی‌دارد؟
در قرن اخیر انفجاری از پژوهش‌های علمی در رابطه با عوامل کامیابی صورت گرفته است. کلید دستیابی به آن، انتقال یافته‌ها و دانش علمی، به عمل است. این کتاب دقیقاً همان کار را انجام خواهد داد.

توسعه قدرت انعطاف‌پذیر

مدل DNA-V^۱ در تصویر ۱ نشان داده شده است. DNA سه سطح کارکردی از رفتار را نشان می‌دهد که ما این سه سطح رفتاری را به شکلی استعاری با نام‌های کاشف (D)، مشاهده‌گر (N)، و نصیحت‌گر (A) ارائه داده‌ایم. هر سه این رفتارها در خدمت ارزش‌ها، V هستند. رفتارهای DNA به



تصویر ۱. مدل DNA-V

۱. یادداشت مترجمین: عبارت DNA-V اختصاری از واژه‌های Discoverer (کاشف)، Noticer (مشاهده‌گر)، Advisor (نصیحت‌گر) و Value (ارزش) می‌باشد که نویسندگان با ترکیب آن یک مدل مداخله استعاری را - که مبتنی بر زمینه‌گرایی عملکردی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) است - مختص نوجوانان طراحی کرده و آن را به ساختار DNA انسان تشبیه کرده‌اند. بنابراین سعی شده است تا برای ترجمه هر قسمت از متن اصلی، که این ترکیب اختصاری در آن آورده شده، واژه اختصاری DNA-V در متن ترجمه شده نیز حفظ شده و در جایی که هر واژه این مدل، به طور جداگانه آورده شده، ترجمه آن واژه استفاده شود.

واسطه زمینه، تحت تأثیر قرار می‌گیرند؛ زمینه‌ای که شامل عواملی در محیط آنی و قبلی است که سطوح مهارت‌های DNA و دیدگاه ما از خودمان، دیدگاه ما از دیگران در دنیای اجتماعی‌مان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در اصل، تمامی مداخلات در این کتاب به شما آموزش خواهند داد چه طور زمینه‌هایی را خلق کنیم که مهارت‌های DNA به‌منظور ساختن رفتار ارزش‌محور، ترویج یابند.

هدف نهایی از به‌کارگیری آموختن مهارت‌ها در مدل DNA-V ایجاد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است یا اگر بخواهیم اصطلاح مناسب با دوره نوجوانی را به‌کارگیریم، قدرت منعطف است. در بزرگسالان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به‌عنوان «توانایی تماس کامل با لحظه اکنون به‌عنوان یک انسان هوشیار و تغییر یا پیگیری رفتارها، وقتی این تغییر یا پیگیری در خدمت اهداف ارزش‌محور است» توصیف شده است (هیز، لوما، بوند، ماسودا و لیلیز، ۲۰۰۶، صفحه ۸). برای نوجوانان ما این تعریف را آن‌طور که در ادامه می‌آید تغییر داده‌ایم: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در نوجوانان توانایی به‌کارگیری مهارت‌های DNA به شیوه‌ای است که منجر به رشد، سرزندگی و فعالیت ارزش‌محور می‌شود.

درحالی‌که تعریف ما مشابه تعریفی است که برای بزرگسالان وجود دارد، از چند جهت که دارای اهمیت است متفاوت شده است. اول ما بر مهارت‌های DNA که برای رشد ضروری هستند، تأکید می‌کنیم. ما فکر نمی‌کنیم که نوجوانان ارزش‌هایی مشابه با بزرگسالان دارند بلکه آن‌ها ارزش‌هایشان را در حین سفر به بزرگسالی کشف و خلق می‌کنند. آن‌ها در مرحله‌ای به سر می‌برند که در حال یادگیری در مورد افکار و احساسات و آنچه به موجودیت انسانی‌شان معنا می‌بخشد، هستند. هم‌چنین آن‌ها نیاز دارند تا رفتارها و کشفیات خود را در عمل بیازمایند و به این نتیجه برسند که آیا آن رفتارها منجر به پیامدهای ارزش‌محور خواهند شد یا خیر؟ یکی از مؤثرترین شیوه‌های یادگیری انسان، آزمودن چیزها است، بنابراین نوجوانان باید بسیاری از مسائل جدید را بیازمایند و این روش ممکن است دربرگیرنده خطر کردن، امتحان کردن یک خود جدید، و آزمودن مرزهای تنظیم‌شده توسط بزرگسالان باشد.

مبنای فلسفی و نظری این کتاب

کتاب حاضر، صرفاً مجموعه‌ای از فنون نامرتبط که از اکت و روانشناسی مثبت گرفته شده باشد، نیست. بلکه این کتاب رویکردی را ارائه می‌دهد که بر مبنای علوم رفتاری بافت‌گرا بنا نهاده شده است - علوم رفتاری بافت‌گرا یک شیوه علمی و عمل‌گرا از درک رفتار، یافتن راه‌حل برای مشکلات بشر، و ارتقا رشد و بهبود انسان است. علوم رفتاری بافت‌گرا، اصول و نظریه‌های کارکردی را به کار می‌گیرد تا عملی را در بافت پیشینه و موقعیت موجود آن تحلیل و تصحیح کند. DNA-V چکیده‌ای از این چهارچوب نظری گسترده است در قالب فرآیندهای ساده‌ای که نوجوانان می‌توانند به‌راحتی آن‌ها را درک کرده و برای زندگی خود به‌کارگیرند. کل کتاب این ایده را پوشش نخواهد داد اما در بخش‌هایی

که در ادامه می‌آید با ملاحظهٔ اجمالی ارکان نظری کتاب، آن را تقسیم‌بندی خواهیم کرد: علم تحول، زمینه‌گرایی عملکردی، نظریهٔ شرطی‌سازی عامل، نظریهٔ چارچوب ارتباطی.

نظریهٔ تحولی^۱

چه می‌شد اگر نظریهٔ ساده‌ای وجود داشت که به‌طور مشترک رشد همه موجودات زنده از انسان تا جلبک‌ها را توضیح می‌داد؟ نظریهٔ تحولی، دقیقاً می‌تواند همین کار را انجام دهد (اس سی هیز، بارن-هولمز و ویلسون، ۲۰۱۲). این نظریه بر مبنای سه اصل استوار است: گوناگونی، انتخاب بر مبنای پیامد، حفظ و بقا. با این سه اصل می‌توانیم توضیح دهیم که چگونه تغییرات متناوب در محیط، رشد را شکل می‌دهند. از همه مهم‌تر متخصصان می‌توانند با به‌کارگیری این سه اصل به نوجوانان کمک کنند تا استعداد خود را به‌طور کامل رشد دهند. DNA-V شیوهٔ آسان و قابل‌فهمی از به عمل درآوردن این سه اصل است.

اجازه بدهید که ببینیم چگونه سه اصل گوناگونی، انتخاب بر مبنای پیامد و حفظ و بقا، رشد را در دو نوع کاملاً متفاوت از موجودات زنده ارتقا می‌دهد: خرگوش‌ها و انسان‌ها. تصور کنید که هزار خرگوش در یک منطقهٔ برفی رها شده‌اند. آن‌ها رنگ‌های متفاوتی دارند، یعنی یک طیف رنگی از قهوه‌ای تا سفید (اصل گوناگونی). خرگوش‌های روشن‌تر به‌احتمال بیشتری زنده می‌مانند چراکه می‌توانند در برف‌ها به راحتی مخفی شوند (اصل انتخاب). با گذشت زمان خرگوش‌های روشن‌تر ژن موی روشن خود را به فرزندان‌شان منتقل می‌کنند (حفظ و بقا). به این ترتیب، جمعیت خرگوش‌ها به تدریج روشن‌تر خواهد شد و تعداد بیشتری از آن‌ها شبیه به این محیط برفی شده و با آن هماهنگ می‌شوند (این مورد می‌تواند نمونه‌ای از سیستم وراثت ژنتیک باشد. برای مطالعهٔ دقیق‌تر چهار سیستم وراثت شامل: سیستم‌های ژنتیک، اپی‌ژنتیک، رفتاری و نمادین به جابلونکا و لمب، ۲۰۰۶ مراجعه کنید).

در نوع بشر به‌جای نگرستن به رشد در طی نسل‌های متعدد، اجازه دهید رشد سریع انسان را تنها در طی دو نسل مورد ملاحظه قرار دهیم، در مورد یک شخص و کودکش. بیابید بگوییم که یک دختر ۱۳ ساله به یک کشور جدید نقل مکان می‌کند. وقتی او به مدرسه جدیدش وارد می‌شود، سایر بچه‌ها او را به خاطر لباسی که پوشیده است، دست می‌اندازند. او به‌شدت خواهان هماهنگ شدن با آنجا است، بنابراین پوشیدن انواع متفاوتی از لباس‌ها را امتحان می‌کند (اصل گوناگونی). هم‌سالان او به برخی از لباس‌هایی که می‌پوشد پاسخی بسیار مثبت می‌دهند درحالی‌که به سایر لباس‌هایی که امتحان می‌کند واکنش‌های مثبت کمتری نشان می‌دهند (اصل انتخاب). به تدریج، او شروع می‌کند به پوشیدن لباس‌هایی که هم‌سالانش دوست دارند (اصل حفظ یا بقا). او با محیط هماهنگ می‌شود و فرصت‌های

موفقیت اجتماعی خویش را افزایش می‌دهد، ازجمله اینکه نهایتاً همسری برای خود می‌یابد و تولیدمثل را آغاز می‌کند. وقتی کودکان او متولد شدند به آن‌ها سبک متناسب بافرهنگ پوشش را از طریق مدل‌سازی (انتقال رفتاری) و توضیح مستقیم (انتقال کلامی) یاد می‌دهد. بنابراین این سبک پوشش به نسل بعدی منتقل می‌شود (حفظ و بقا).

این نظریه ساده است، اما هنوز به طرز باورنکردنی قدرتمند است. این نظریه می‌تواند بدین شکل خلاصه شود: ما در دنیا رفتارهای متفاوتی را امتحان می‌کنیم (اصل گوناگونی)، ما برای انجام برخی از چیزها تقویت‌شده و برای انجام سایر چیزها مجازات می‌شویم (اصل انتخاب)، و رفتارهایی را تکرار می‌کنیم که در گذشته به کارمان آمده است (اصل حفظ یا بقا). ما این رفتارها را با هدف انطباق با بافت و زمینه و در نهایت برای بقا انجام می‌دهیم. شاید قوی‌ترین جنبه این نظریه این است که شکست در راه کامیابی، می‌تواند از شکست در امتحان کردن رفتارهای متفاوت، انتخاب بر اساس پیامدها و تلاش برای حفظ و بقا منتج شود. در اینجا چند نمونه در اختیارتان قرار خواهیم داد و کتاب در ادامه این نظریه ساده را روشن خواهد ساخت.

نوجوانان اغلب تحت سلطه تجارب درونی‌شان قرار می‌گیرند که منجر به تنوع رفتاری محدود در آن‌ها می‌شود. برای مثال، پسری را تصور کنید که به اضطراب خود تنها به یک شیوه پاسخ می‌دهد: جامعه‌گریزی^۱. به نظر می‌رسد اضطراب درونی‌اش او را از رفتن به مدرسه، درگیر شدن در فعالیت‌های فوق‌برنامه، معرفی خودش به افراد جدید، یا امتحان کردن یک تیم ورزشی، بازداشته است. او تنها در اتاقش می‌نشیند.

DNA-V شیوه‌ای برای غلبه بر چنین پاسخ‌های خشک و غیرمنعطفی ارائه می‌دهد. این مدل کار خود را این‌گونه آغاز می‌کند که به آن پسر آموزش می‌دهد با شیوه‌های جدیدی به اضطراب درونی‌اش پاسخ دهد: به جای آنکه به آن واکنش نشان دهد تنها متوجه این اضطراب باشد و از آن آگاه شود و اجازه دهد این احساس به درون او وارد شود. سپس مدل DNA-V به پسر جوان یاد می‌دهد که به طور منظم تنوع رفتاری خود را در حین فرآیندهای کشف افزایش دهد. به دنبال آن، این پسر ممکن است به خاطر ترک کردن اتاقش و آغاز تماس با دنیای فیزیکی تشویق شود. سپس تقویت‌کننده‌های طبیعی می‌توانند رفتار او را شکل دهند. او ممکن است کشف کند که عاشق فعالیت فوق‌برنامه خاصی است و کسی را در کلاسشان بباید که او هم علاقه‌ای مشابه او دارد. با گذشت زمان، او یاد می‌گیرد با اضطراب اجتماعی‌اش زندگی کند بدون آنکه به این احساس اجازه دهد رفتارش را محدود کند. او تغییر می‌کند (اصل تفاوت)، یاد می‌گیرد چه رفتاری برای او کارایی دارد (اصل انتخاب) و نقاط قوت و رشد خود را بهبود می‌بخشد (اصل حفظ یا بقا).

DNA-V به نوجوانان یاد می‌دهد تا رفتارهای خود را بر مبنای ارزش‌ها انتخاب کنند نه بر مبنای تکانه‌های غیرمفید یا شرایط آنی. برای مثال، یک دختر جوان ممکن است دو فعالیت پاداش‌دهنده را امتحان کند: کشیدن سیگار و آموختن رقص. بگذارید بگوییم او نمی‌تواند هر دو آن‌ها را به‌طور منظم انجام دهد. کدام رفتار را انتخاب خواهد کرد؟ متخصصان DNA می‌توانند به او کمک کنند تا به واسطه تصریح ارزش‌هایش، در این باره فکر کند که از چه چیز مراقبت می‌کند و دوست دارد چه نوع شخصی باشد. او یاد می‌گیرد تا درباره پیامد کوتاه‌مدت (الآن دلم می‌خواهد چه‌کاری انجام دهم؟) و پیامد بلند مدت (چه چیز به من کمک خواهد کرد تا رشد کنم و یک زندگی معنادار و خوش را توسعه دهم؟) فکر کند. اگر او آموختن رقص را به‌عنوان یک ارزش شناسایی کند، به این سمت گرایش پیدا خواهد کرد که به‌جای کشیدن سیگار، یادگیری رقص را انتخاب کند.

زمینه‌گرایی عملکردی'

زمینه‌گرایی عملکردی یک موضع فلسفی است که اهداف تعریف‌شده‌ای از ملاحظه نحوه کارکردهای رفتاری در زمینه‌ای که آن رفتار در آن ابراز می‌شود، دارد (اس، سی هیز، ۱۹۹۳). در اینجا، «رفتار» به معنای هر چیزی است که فرد انجام می‌دهد. این واژه دربرگیرنده رفتارهای آشکار و قابل مشاهده و رفتارهای پنهان مانند افکار، احساسات، ادراکات و خاطرات است (کیاروچی، راب و گدسل، ۲۰۰۵). «زمینه» به «جریان متغیری از وقایع که تأثیری سازمان‌یافته بر رفتار اعمال می‌کند» اشاره دارد (اس سی هیز، استروسال و ویلسون، ۲۰۱۲، صفحه ۳۳). زمینه شامل عوامل درون فردی مانند خاطرات، سلامت و پیشینه؛ عوامل بین فردی مانند روابط اجتماعی؛ و عوامل موقعیتی مانند مدرسه و وقایع فشارزا است. مهم است که به یاد داشته باشیم که زمینه، «شیء» نیست. بلکه، همیشه با توجه به رفتار تعریف می‌شود (اس سی هیز، استروسال و همکاران، ۲۰۱۲). برای مثال، ساعت ۱۲ بار ضربه زده و زمان ظهر را نشان می‌دهد و باعث برانگیختن میل به خوردن ناهار می‌شود. یک نفر ممکن است بگوید که ساعت زمینه‌ای است که منجر به رفتار خوردن می‌شود. با این حال، اگر ساعت ۱۲ بار ضربه بزند و کسی صدای آن را نشنود و آن را نبیند، دیگر نمی‌تواند نقش زمینه را برای رفتار خوردن داشته باشد.

زمینه‌گرایی عملکردی فرض می‌کند که همه رفتارها هدف‌محور هستند - و آن هدف انطباق یافتن با زمینه‌ای خاص است (اس سی هیز و همکاران، ۲۰۰۶). به این معنا که همه رفتارها به یک نحوی تقویت می‌شوند، حتی اگر از بیرون کاملاً غیر ناکارآمد به نظر آیند. بدون یک دیدگاه زمینه‌ای، احتمالاً با دیدن رفتاری ناکارآمد به‌عنوان معلول صفات موجود در دوره نوجوانی، مرتکب خطای اساسی برچسب زدن می‌شویم و آن رفتار را به‌عنوان پاسخ برانگیخته‌شده توسط محیط فعلی و قبلی او در نظر

نمی‌گیریم. با یک دیدگاه زمینه‌ای، قادر خواهیم بود تا تشخیص دهیم چرا رفتاری ناکارآمد تقویت می‌شود و به فرد جوان کمک کنیم تا شیوه‌های کارآمدتری برای دریافت این تقویت‌ها پیدا کند.

اصول شرطی‌سازی عامل^۱

اصول عاملی، ابزارهای تحلیلی هستند که به منظور مطالعه رفتار انسان و حیوان به‌طور گسترده، مورد استفاده قرار گرفته‌اند (اسکینر، ۱۹۶۹). اصول عاملی ممکن است به عنوان مکانیسم‌هایی در نظر گرفته شوند که اصول تکاملی تفاوت، انتخاب، و بقا را که قبلاً در مورد آن بحث شد، تسهیل می‌کنند. مطابق با نظریه عاملی، رفتارهایی که تقویت می‌شوند، تکرار شده و قوی‌تر خواهند شد (اصول انتخاب و بقا)، درحالی‌که رفتارهایی که مجازاتی به دنبال دارند تکرار نشده و ضعیف‌تر می‌شوند (عدم انتخاب). دانستن اصول عاملی برای درک اینکه چگونه می‌توانیم از طریق تقویت، تنبیه، تقلید و الگوسازی، رفتارهای جدید را در کودکان شکل دهیم، ضروری است (پاترسون، ۱۹۸۹، ۲۰۰۲). مداخلات مبتنی بر اصول عاملی در کلاس‌های درس و در خانواده‌ها استفاده می‌شوند و در میان تعداد بسیار کمی از درمان‌های تثبیت‌شده کودکان، پابرجا مانده است (برستان و ایرگ، ۱۹۹۸؛ آلندیک و کیگ، ۲۰۰۴).

روانشناسی و رفتارگرایی عاملی به علت قصور در محاسبه جنبه‌های متعددی از زندگی درونی، همچون هیجان، شناخت، و نیازها در معرض انتقادهای قابل‌توجهی قرار گرفته است (چامسکی، ۱۹۶۸). این انتقادهای برخی افراد را به رد کامل اصول رفتاری سوق داد. یکی از پیامدهای رد چنین اصولی این است که متخصصانی که با نوجوانان کار می‌کنند به‌ندرت درخصوص نحوه به‌کارگیری اصول عاملی، در معرض آموزش‌های مناسب قرار می‌گیرند. ما نمی‌خواهیم به بحث جزئی در زمینه این مجادله وارد شویم، اما توجه کنید که گرچه برخی انتقادات وارد شده به اصول رفتارگرایی اولیه منصفانه هستند، بااین حال دست کشیدن از اصول شرطی‌سازی عاملی به‌طور کامل، اشتباه است. چراکه به معنای طرد یکی از مداخلات بسیار مطمئن و قدرتمند موجود است. تحقیقاتی که طی چندین دهه انجام شده‌اند، نشان می‌دهند اصول شرطی‌سازی عاملی می‌توانند با اطمینان، هر رفتاری را تقریباً در طی هر موقعیت قابل‌تصور، پیش‌بینی کرده و تحت تأثیر قرار دهند (دمجام، ۲۰۱۴). استدلال ما این است که اصول شرطی‌سازی عاملی باید فارغ از هرگونه کاربرد جانبی، اساس و پایه هر مداخله‌ای باشد که برای نوجوانان، ساخته می‌شود.

اگر بخواهیم که اصول شرطی‌سازی عاملی را به زندگی درونی و غنی نوجوانان مرتبط کنیم، هنوز به روشی نیازمندیم که فراتر از رفتارگرایی اولیه حرکت کنیم. ما نیازمند نظریه‌ای هستیم که بتواند